ГАОУ СОШ № 577

Утверждаю

Директор /Крошка О.С./

***11 ноября 2026 г.***

# *Меню для обучающихся (7-11лет)*

| *Сборник рецептур* | *№ технол.карты* | *Наименование блюд* | *Выход* | *Белки,г* | *Жиры,г* | *Углеводы,г* | *Энерг.цен.* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ***Завтрак*** | | | | | |
| 2008 | 210 | Макароны с сыром | 150 | 7,10 | 13,90 | 27,10 | 281,00 |
| 2012 | 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | - | 6,60 | 26,50 |
| 2020 | 114 | Бутерброд с яйцом варёным | 50 | 6,30 | 4,10 | 14,50 | 117,50 |
| 2020 | 96 | Банан свежий | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 |
| | | *итого:* | ***600*** | ***16,50*** | ***19,00*** | ***90,20*** | ***617,00*** |
| | | ***Обед*** | | | | | |
| 2020 | 54-4 | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0,65 | 0,08 | 2,40 | 12,80 |
| 323 | 65 | Свекольник с птицей и сметаной | 200/20/10 | 8,00 | 10,50 | 14,50 | 171,60 |
| 2012 | 54-5м | Котлеты из птицы .Соус | 90/50 | 17,40 | 15,70 | 14,40 | 191,50 |
| 2008 | 325 | Рис отварной | 150 | 3,70 | 6,30 | 32,80 | 203,00 |
| 2020 | 25 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,10 | 18,00 | 72,00 |
| 2022 | 21 | Хлеб ржано-пшеничный обогащ. | 50 | 3,2 | 0,50 | 21,30 | 102,00 |
| | | *итого:* | ***830*** | ***33,35*** | ***33,18*** | ***103,40*** | ***752,90*** |
| | | ***Ужин*** | | | | | |
| 2020 | 54-11 | Салат из моркови и яблок | 100 | 1,00 | 10,20 | 4,50 | 123,60 |
| 2008 | 444 | Оладьи с вареньем | 170 | 9,90 | 8,30 | 55,80 | 334,40 |
| 2008 | 442 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,20 | 19,80 | 86,00 |
| 2022 | 3 | упаковке | 125 | 3,5 | 3,10 | 5,60 | 70,60 |
| | | *итого:* | ***595*** | ***15,4*** | ***21,8*** | ***85,7*** | ***614,6*** |
| | | **ИТОГО** | | ***65,25*** | ***73,98*** | ***279,30*** | ***1 984,50*** |

ГАОУ СОШ № 577

Утверждаю

Директор _____/Крошка О.С./

***11 ноября 2026 г.***

# *Меню для обучающихся (12-18лет)*

| *Сборник рецептур* | *№ технол.карты* | *Наименование блюд* | *Выход* | *Белки,г* | *Жиры,г* | *Углеводы,г* | *Энерг.цен.* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ***Завтрак*** | | | | | |
| 2008 | 210 | Макароны с сыром | 200 | 9,40 | 21,20 | 36,10 | 375,00 |
| 2012 | 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | - | 6,60 | 26,50 |
| 2020 | 4 | Бутерброд с яйцом варёным | 60 | 6,90 | 4,90 | 17,40 | 141,10 |
| 2020 | 96 | Банан свежий | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 |
| | | *итого:* | ***660*** | ***19,40*** | ***27,10*** | ***102,10*** | ***734,60*** |
| | | ***Обед*** | | | | | |
| 2020 | 54-4 | Перец болгарский в нарезке | 100 | 1,30 | 0,16 | 4,80 | 25,60 |
| 2008 | 65 | Свекольник с птицей и сметаной | 280 | 9,10 | 10,58 | 17,65 | 209,80 |
| 2012 | 54-5м/364 | Котлеты из птицы | 100 | 18,60 | 14,20 | 12,50 | 171,10 |
| 2008 | 364 | Соус томатный | 50 | 0,60 | 2,50 | 3,20 | 37,00 |
| 2008 | 324 | Каша вязкая (рис) | 180 | 2,60 | 5,30 | 30,60 | 180,00 |
| 2020 | 25 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18 | 72 |
| 2022 | 21 | обогащ. | 50 | 3,2 | 0,50 | 21,30 | 102,00 |
| | | *итого:* | ***960*** | ***35,8*** | ***33,3*** | ***108,1*** | ***797,5*** |
| | | ***Ужин*** | | | | | |
| 2020 | 54-11 | Салат из моркови и яблок | 100 | 1,00 | 10,20 | 4,50 | 123,60 |
| 2008 | 444 | Оладьи с вареньем | 200 | 13,60 | 12,60 | 85,30 | 509,00 |
| 2008 | 442 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,20 | 19,80 | 86,00 |
| 2022 | 3 | упаковке | 125 | 3,5 | 3,10 | 5,60 | 70,60 |
| | | *итого:* | ***625*** | ***19,1*** | ***26,1*** | ***115,2*** | ***789,2*** |
| | | **ИТОГО** | | ***84,50*** | ***95,40*** | ***344,45*** | ***2 298,60*** |